

Esperanto-Brno

Esperanto-Brno - Kluba prelego 29.2.2012

Dancanta princino

Bohumila Trzosová

Ventra danco (nomata ankaŭ **orientala danco**) estas [danco](#), en kiu oni uzas ĉiujn partojn de la [korpo](#) ekde [plandoj](#) ĝis [finoj](#) de [haroj](#). Ĝi ne havas fiksjajn regulojn. Ventrodanco estas danco elementa, improviza, ĝi esprimas niajn impresojn kaj humorojn. La plimulto de la movoj eliras el la mezo de korpo, kiam la firman akson kreas la spino, ĉirkaŭ kiu turniĝas la [koksoj](#) kaj la [brusto](#). La orientala danco estas ideala por formado de [virina](#) korpo kun emfazo al la [ventraj muskoloj](#), [brakoj](#) kaj brusto. Ekz. ĉe la movo nomata "shimmy" dancistino vibrigas la [pelvon](#) aŭ la bruston kaj funkciigas kaj priregas sole unuopajn muskolojn tiel, ke la danco aspektu bele kaj naturece. La danco estas karakteriza precipe pro siaj voluptemaj movoj, kiuj alternas kun tremado de brakoj, brusto aŭ koksoj. Tamen ventrodancas ne nur virinoj....



Historio de orienta danco

La radikojn de **ventra danco** eblas trovi eble jam en la tempoj de [greka-romia antikva](#) epoko. La ventra danco estis origine nomata "naska danco". Kirklaj movoj de [pelvo](#) estis uzataj kiel preparo por [nasko](#). Jam en tiu periodo estis ĉefa la unuiĝo de [korpo](#) kaj la danco, kiu estis natura. La ventra danco ne estas unusola danco, kiun virinoj dancas en [Mezoriento](#). En ĉiu regiono estas ia [folkloro](#) danco, kiu emfazas koksojn, sed tiu ĉi estas la plej populara en la tuta mondo. Estas en ĝi kunigitaj elementoj de [persa](#), [hinda](#) kaj [hispana dancoj](#). En la [mezepoko](#) danke al [nomadoj](#) la danco

disvastiĝis en la tutan [Eŭropon](#). Origine oni dancis nudpiede, ĉar la nudaj [piedoj](#) ebligas kuniĝon kun la [tero](#), "Patrino de la naturo".



Kiel vesti sin

Dancante oni uzas multkolorajn [kostumojn](#), kiuj estas ornamitaj per [moneroj](#). Plej ofte oni portas [jupojn](#) kun [tuko](#) el moneroj kaj same tiumaniere ornamitajn [mamzonojn](#). Anstataŭ jupo eblas vesti persajn aŭ turkajn [pantalonojn](#). Se vi ne havas longajn [harojn](#), kiuj estas plej konvenaj por tiu ĉi speco de danco, eblas diverskolorigi la [kapon](#) per diversaj kapornamaĵoj. La tintado de la moneroj sur la fabelaj kostumoj impresas vere neforgeseble. Dancante oni uzas diversajn etajn ilojn, diversajn helpilojn ekzemple: [kaptukojn](#), [vualojn](#), [kandelojn](#), sabrojn, ventumilojn, koltukojn, tamburojn, tamburetojn, tamburinojn, cizelitajn vazojn, cimbaletojn.

Malpeza vualo povas vualadi de komenco de danco vizaĝon aŭ korpon de dancistino. Eĉ dum danco estas uzata flagranta vualo, kiun dancistino turnas ĉirkaŭ la korpo, super la kapo, metadas ĝin sur plankon kaj kreas per ĝi impreson de vento, bloveto, velado. Efikaj estas dancoj kun kandeloj, kiuj

staras ĉirkaŭ la loko por danco aŭ situas senpere en la polmoj de dancantaj virinoj. Iam dancistinoj aplikas brulantajn kenojn.

Kiel oni dancas ĝin

Terminon *ventra danco* oni komencis uzi en [Francio](#), kiam oni unuafoje vidis, kiel dancistino scias sindoni al la danco kaj al la movoj. Bazo de la danco konsistas en izolitaj movoj de la korpo. La movoj iom post iom kuniĝas. Tiu ĉi danco estas tre ludema. Sufiĉas scii kelke da bazaj elementoj. Eblas danci laŭ malrapida kaj ankaŭ rapida muzikoj. La tekstoj de kantoj estas ege sensamaj, plenaj de romantiko, sed ankaŭ kun pezo de la amo nereciprokata kaj nefeliĉa. En kantoj ofte aperas religia teksto, ĉar la islamaj landoj havas forte enradikiĝintan kredon. Enhavo de la kantoj ofte esprimas situacion de du homoj, geamantoj, kiuj reciproke deklaras al si amon, aŭ male, ili ne povas amon plenumi kaj kaŝas siajn sentojn en siaj koroj. Emocioj ne estas malpermesitaj, sur podioj oni povas vidi gajajn okulojn, sed ankaŭ okulojn plenajn de malĝojego, eĉ larmojn.



Kion alportas la danco

Sano

Per la danco oni liberigas tiujn partojn de la korpo, kiujn oni dum ĉiutaga vivo ne uzas, aŭ kiuj estas tre ŝarĝataj pro malbona korpotenado. La rigidaj [muskoloj](#) malrapide komencas liberiĝi. La danco per la [manoj](#) estas saniga por homoj, kiuj havas sidkarakteran laboron kaj problemojn pri [doloroj](#) de [ŝultroj](#). La baza pozo dum ventra danco estas la sama kiel ĉe la ĝusta korpotenado.

Animo

La ventra danco kunligas la [menson](#) kaj la korpon. Ĝi estas majesta kaj reĝa kiel klasika [baleto](#). Sed ĝi diferencas, ĉar tio, kion ĝi proponas, estas la suma sperto de ĝojo danci, la sento de libereco de korpo kaj [animo](#). Virinoj dancante eklernas belajn ekscite [voluptemajn](#) movojn, ili mem perceptas sian korpon pli bela kaj pli alloga.

Korpo

Tiu ĉi danco kapablas bele formi la virinan korpon, ĝi akcentas la ventron kaj la brakojn.

Konsiloj por la komenco

- Ne hontu pro via korpo, la danco aspektas plej bele je pli korpulentaj virinoj,
- havu paciencon, nenio progresas dekomence facile kaj rapide,
- sentu vin libera, la danco alportos al vi ĝojon,
- ĝis kiam vi ne ekregos la movojn per la pelvo, ne dancu kun monera tuko, la tintado de moneroj estas bela, sed ĝi ne instruos al vi la teknikon,
- liveru en la dancon vian animon kaj ĝojon el la vivo,
 - *la danco estas por virinoj de ĉiuj aĝkategorioj, neniam estas malfrue komenci la dancon.*